



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUZLU VE MEYVELİ SMOOTHİE

<https://mediashop.tv>

4 kivi (soyulmuş, dörde bölünmüş)

350 g çilek

425 ml portakal suyu

10 buz küpü

Meyveleri ve portakal suyunu karıştırma kabına koyun. Buz küplerini ekleyin. Bunları 20 saniye boyunca 1. kademedede ve ardından 20 saniye boyunca 2. kademedede karıştırın. Hemen servis edin.

Not: Daha koyu kıvamlı bir Smoothie için daha fazla dondurulmuş malzeme (dondurulmuş meyveler veya buz küpleri) ekleyin. Böylece içeceğiniz serinletici ve daha krema yumuşaklığında olacaktır. Daha ince kıvamlı bir Smoothie hazırlamak için daha fazla sıvı (su veya meyve suyu) ekleyin.

